

Grieß - Apfel - Muffeins

Zutaten für: 30 Stück

6		Eier
200	Gramm	Ahornsirup
75	Gramm	Vollkorn-Weizengrieß
1	Prise	Jodsalz
2	Essl.	Carobpulver (Reformhaus, Naturkostladen)
120	Gramm	Gemahlene Haselnüsse
250	Gramm	Säuerliche Äpfel
30		Bunte Papierbackförmchen

Anleitung:

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Ahornsirup cremig rühren. Den Backofen auf 180C(Gas Stufe 2) vorheizen. Den Grieß, das Salz, den Carob und die Nüsse unter die Eigelbmasse rühren.

Die Äpfel waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien, fein raspeln und ebenfalls unter die Eigelbmasse ziehen.

Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Papierbackförmchen auf ein Backblech setzen und jeweils mit 1 Esslöffel Teig füllen. Im Backofen (Mitte) in 15 - 20 Minuten backen.

Tipp: Wer es eilig hat, kann die Masse auch in einer Auflaufform backen. Nach dem Erkalten lässt sich der Kuchen in Streifen schneiden. Warm schmeckt er als Dessert.